

LAMPIRAN

Lampiran 1 Matriks Kegiatan

MATRIKS WAKTU PENYUSUNAN KARYA TULIS ILMIAH																								
Kegiatan	Januari 2026				Februari 2026				Maret 2026				April 2026				Mei 2026				Juni 2026			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Pengajuan judul dan pengesahan judul penelitian																								
Penyusunan proposal (BAB I, II, III)																								
Seminar proposal penelitian																								
Revisi seminar penelitian																								
Pengurusan perizinan penelitian																								
Pengambilan data																								
Pengelolaan data dan penyusunan laporan penelitian																								
Bimbingan BAB IV dan V																								
Ujian sidang KTI																								
Revisi KTI																								
Pengumpulan hasil KTI																								

Lampiran 2 Surat Pengantar Penjelasan Informed Consent

Surat Pengantar

Kepada Yth.

Calon Responden

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama / NIM : Noka Ifit Anteana / P17250231018
Alamat : Jl. Salak Selatan Keniten Ponorogo
Telp : 089507160500

Saya adalah mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Ponorogo Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang sedang melaksanakan penelitian studi kasus dengan judul: **“Gambaran Penurunan Tekanan Darah Sebelum Dan Setelah Senam Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Jambon”**.

Tujuan studi kasus ini untuk mengetahui pelaksanaan asuhan keperawatan yang sudah dilakukan dan upaya meningkatkan mutu asuhan keperawatan. Kerahasiaan identitas dan informasi yang diberikan akan dijaga. Jika terjadi hal-hal yang memberatkan maka anda diperbolehkan mengundurkan diri dari kegiatan studi kasus ini dengan menghubungi penulis pada nomor yang tercantum diatas.

Apabila anda menyetujui maka saya mohon kesediaannya menandatangani lembar persetujuan. Atas kesediaan dan kerjasamanya dalam karya tulis (studi kasus) ini, saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya



Noka Ifit Anteana
NIM. P17250231018

Lampiran 3 Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN

(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bersedia menjadi bekerjasama dalam karya tulis (studi kasus) yang berjudul **"Gambaran Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Jambon"**.

Setelah membaca dan memahami surat pengantar persetujuan inaka saya menyatakan bersedia bekerja sama dalam kegiatan ini. Saya menyadari bahwa data yang dihasilkan merupakan rahasia dan hanya digunakan untuk keperluan karya tulis dan pengembangan ilmu keperawatan. Saya juga memahami bahwa kegiatan ini tidak merugikan dan tidak berdampak pada diri saya, namun saya yakin bahwa kegiatan ini akan memberikan manfaat pada peningkatan mutu pelayanan keperawatan.

Ponorogo, 8 April..... 2026

Responden



Sri Mulyaningih

Lampiran 4 SOP Senam Hipertensi

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
SENAM HIPERTENSI

Pengertian	Senam hipertensi adalah bentuk olahraga yang diperuntukkan bagi penderita hipertensi dan lansia, dengan tujuan membantu pengurangan berat badan serta mengelola stres, yang merupakan faktor pemicu meningkatnya tekanan darah.
Tujuan	1. Melancarkan sirkulasi darah 2. Menurunkan tekanan darah tinggi 3. Mencegah stroke 4. Mencegah penyakit gagal jantung 5. Mengurangi obesitas bila dilakukan secara rutin 6. Menjaga kebugaran jasmani
Persiapan Pasien	Minta pasien untuk berdiri dan rileks
Cara Kerja	Pra interaksi 1. Kuesioner 2. Menyiapkan musik Tahap Orientasi 1. Memberi salam/ menyapa klien 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan tujuan dan langkah prosedur 4. Menanyakan kesiapan klien Tahap kerja Senam Hipertensi a. Gerakan Pemanasan 1. Tarik nafas melalui hidung kemudian hembuskan melalui mulut lakukan sebanyak 2 kali 8 hitungan. 2. Menekuk kepala kesamping, kemudian tahan dengan tangan pada sisi yang sama dengan arah kepala. Tahan dengan hitungan 8 kali hitungan, lalu bergantian dengan sisi lain. 3. Mengangkat lurus kedua tangan keatas kepala dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu. Tahan dengan hitungan 8 kali. Rasakan tarikan pada bagian punggung dan bahu b. Gerakan Inti 1. Jalan ditempat sebanyak 2x8 hitungan 2. Tepuk tangan sebanyak 8 kali hitungan 3. Tepuk jari sebanyak 8 kali hitungan 4. Jalin tangan sebanyak 8 kali hitungan 5. Adu sisi kelingking sebanyak 8 kali hitungan 6. Adu sisi telunjuk 7. Ketuk pergelangan tangan kiri dan kanan sebanyak 8 kali hitungan 8. Tekan jari-jari tangan sebanyak 8 kali hitungan

	9. Buka dan mengepal jari tangan sebanyak 8 kali hitungan 10. Menepuk punggung tangan kiri dan kanan sebanyak 8 kali hitungan 11. Menepuk lengan dan bahu kanan dan kiri sebanyak 8 kali hitungan 12. Menepuk pinggang sebanyak 8 kali hitungan 13. Menepuk paha sebanyak 8 kali hitungan 14. Menepuk betis sebanyak 8 kali hitungan 15. Tepuk perut sebanyak 8 kali hitungan 16. Kaki menjinjit sebanyak 8x hitungan c. Gerakan Pendinginan Lakukan nafas dalam sebanyak 2 kali 8 hitungan dengan menghirup udara dari hidung dan mengeluarkannya melalui mulut Tahap Terminasi 1. Melakukan evaluasi 2. Dokumentasikan 3. Menyampaikan rencana tindak lanjut 4. Mendoakan klien dan berpamitan. Sumber: (Handayani. K & Hastuti. M, 2025)
--	--

Lampiran 5 Surat Rekomendasi Uji Etik



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Poltekkes Kemenkes Malang
 Jalan Besar Ijen 77C Malang, Jawa Timur 65112
 (0341) 566075
<https://www.poltekkes-malang.ac.id>

Ponorogo, 6 Februari 2026

Nomor : PP.06.02/F.XIII.15.6/94/2026
 Hal : Permohonan Izin Uji Etik (Ethical Clearance)

Yth. Direktur RSUD dr. Harjono S
 Kabupaten Ponorogo

Dengan hormat,

Sesuai dengan kurikulum Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi D3 Keperawatan (Kampus Kab. Ponorogo) bahwa mahasiswa tingkat III semester VI tahun akademik 2025/2026 diharapkan memiliki kompetensi penyusunan laporan tugas akhir berupa Karya Tulis Ilmiah (KTI) dengan subyek penelitian pasien dan atau keluarga pasien sesuai judul penelitian atau studi kasus yang dilakukan mahasiswa.

Sehubungan dengan hal tersebut maka kami mengajukan permohonan agar mahasiswa tingkat III semester VI tahun akademik 2025/2026 untuk melaksanakan uji Etik (*Ethical Clearance*) di RSUD dr. Harjono S Ponorogo.

Adapun nama mahasiswa dan judul studi kasus adalah sebagai berikut :

Nama : Noka Ifit Antean
 NIM : P17250231018
 Judul : Gambaran Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah
 Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Jambon

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Ketua Prodi D-III Keperawatan Ponorogo
 Poltekkes Kemenkes Malang,



ENDANG PURWANINGSIH, S.Kep, Ns, M.Kep.
 NIP 197104171998032006

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.komdigi.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 6 Surat Rekomendasi DINKES



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Malang
 Jalan Besar Ijen 77C
 Malang, Jawa Timur 65112
 (0341) 566075
<https://poltekkes-malang.ac.id>

Ponorogo, 27 Maret 2026

Nomor : PP.06.02/F.XIII.15.6/194/2026
 Hal : Permohonan Ijin Rekomendasi Penelitian

Yth : Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo

Dengan hormat,

Sesuai dengan kurikulum Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi D3 Keperawatan (Kampus Kab. Ponorogo) bahwa mahasiswa tingkat III semester VI tahun akademik 2025/2026 diharapkan memiliki kompetensi penyusunan laporan tugas akhir berupa Karya Tulis Ilmiah (KTI) dengan subyek penelitian pasien dan atau keluarga pasien sesuai judul penelitian yang dilakukan mahasiswa.

Sehubungan dengan hal tersebut maka kami mengajukan permohonan agar mahasiswa tingkat III semester VI tahun akademik 2025/2026 mendapatkan rekomendasi untuk melaksanakan penelitian di Puskesmas Jambon, yang akan dilaksanakan pada periode **Maret s/d April 2026** sesuai target kompetensi yang akan dicapai. Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut:

No	Nama	NIM	Judul
1.	Noka Ifit Anteana <u>No HP. 089507160500</u>	P17250231018	Gambaran Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Jambon

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Ketua Prodi D-III Keperawatan Ponorogo
 Poltekkes Kemenkes Malang,



ENDANG PURWANINGSIH, S.Kep, Ns, M.Kep.
 NIP 197104171998032006

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 7 Surat Uji Etik

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH Dr. HARJONO S. PONOROGO
REGIONAL GENERAL HOSPITALS Dr. HARJONO S. PONOROGO

KETERANGAN LOLOS UJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL

“ ETHICAL APPROVAL “

NOMOR : 0054213502121112026021400014 / III / KEPK / 2026

Komite Etik Penelitian Kesehatan RSUD Dr. Harjono S. Ponorogo dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :
Health Research Ethics Committee RSUD Dr. Harjono S. Ponorogo in the effort to protect the rights and welfare of research subjects of health, has reviewed carefully the protocol entitled :

“Gambaran Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Jambon “

Peneliti Utama <i>Principal Investigator</i>	: Noka Ifit Anteana
Nama Program Studi <i>Name of Major</i>	: D3 Keperawatan (Kampus Kab. Ponorogo) Poltekkes Kemenkes Malang
Nama Penguji <i>Name of examine</i>	: 1. dr Andri Nurdyana Sari, Sp.KJ 2. dr. Riza Mazidu Sholihin, Sp.U 3. Muhammadu Nawa Adi, S.Kom 4. Wahyu Ria Wijayanti, S.Gz 5. Evy Njoman EW, S.Tr.Keb 6. Agus Suryono, S.Kep.Ns,MM.Kes

Dan telah menyetujui protocol di atas
And approved the above-mentioned protocol.

Ponorogo, 25 Maret 2026

KETUA
 KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
 RUMAH SAKIT UMUM DAERAH Dr. HARJONO S.
 KABUPATEN PONOROGO



dr. ANDRI NURDIYANA SARI, Sp.KJ
 NIP. 19791205 200604 2 029

Lampiran 8 Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO

DINAS KESEHATAN

Jl. Basuki Rahmad Gedung Terpadu Graha Bhakti Praja Lt. 1 dan 2 Ponorogo, Jawa Timur Kode Pos 63418

Telepon 0352-481438 Faximile 0352-484550

Laman dinkes.ponorogo.go.id, Pos-el dinkes@ponorogo.go.id

1 April 2026

Nomor : 400.7/KRP/62/405.09/2026
Sifat : Biasa/Terbuka
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. Kepala Puskesmas Jambon
Kecamatan Jambon
Kabupaten Ponorogo

Menindaklanjuti surat dari Poltekkes Kemenkes Malang Nomor: "PP.06.02/F.XIII.15.6/194/2026" tanggal 27 Maret 2026 perihal Permohonan Studi Pendahuluan Kegiatan Penelitian, maka bersama ini diberikan Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo sebagai tempat pengambilan izin penelitian kepada mahasiswa berikut

nama	: Noka Ifit Antean
NIM	: P17250231018
judul	: "Gambaran Senam Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo"
pelaksana	: 2 (Dua) Bulan (Menyesuaikan Jadwal Puskesmas)

Demikianlah rekomendasi ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya, atas kerja sama Saudara, kami ucapkan terima kasih.



Ditandatangani secara elektronik oleh :
Kepala Dinas Kesehatan

Dr. Dyah Ayu Puspitaningarti, SKM,M.Kes
Pembina Utama Muda (IV/c)
NIP. 197602062002122012

Lampiran 9 Surat Izin Penelitian dari Lahan



**PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS JAMBON**

Jln Merdeka No. 1, Jambon, Ponorogo, Jawa Timur 63456, Telp. 0352-7540164
Laman puskesmas.ponorogo.go.id/jambon, Pos-el : puskesmasjambon17@gmail.com

Jambon, 07 April 2026

Nomor : 00.9.6.1/KH/211.1/405.09.32/2026
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

KEPADA

Yth. Ketua Prodi D III Keperawatan Ponorogo

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Di –

PONOROGO

Dengan Hormat,

Menindak lanjuti Surat dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo tertanggal : 1 April 2025 Nomor : 400.7/KRP/62/405.09/2026 perihal Surat Ijin Penelitian, maka dengan ini Kami memberikan ijin untuk melakukan penelitian kepada Mhs Prodi D III Keperawatan Ponorogo Kemenkes Malang atas nama :

Nama : **Noka Ifit Anteana**
Judul : **“Gambaran Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Jambon”**
Pelaksanaan : **2 (Dua) Bulan Menyesuaikan Jadwal Puskesmas**

Mengetahui
KEPALA PUSKESMAS JAMBON

Mohamad Budi Setiawan, S.Kep., Ners
NIP. 19780418 199603 1 001

Lampiran 10 Surat Selesai Penelitian Puskesmas



**PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS JAMBON**

Merdeka No. 1, Jambon, Ponorogo, Jawa Timur 63456, Telp. 0352-7540164
Laman puskesmas.ponorogo.go.id/jambon, Pos-el : puskesmasjambon17@gmail.com

SURAT KETERANGAN

NOMOR :400.7/KH/24/405.09.32/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini :

- | | | |
|------------|---|------------------------------------|
| a. Nama | : | Mohamad Budi Setiawan, S.Kep.,Ners |
| b. NIP | : | 19730418 199603 1 001 |
| c. Jabatan | : | Kepala Puskesmas Jambon |

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa berikut :

- | | | |
|----------------|---|---|
| a. Nama | : | Noka Ifit Anteana |
| b. Fakultas | : | Program Studi DIII Keperawatan Ponorogo
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang |
| c. Jurusan | : | DIII Keperawatan |
| d. Universitas | : | Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang |

Telah selesai melakukan peneitian di puskesmas jambon Selama 2 (dua) Bulan untuk Memperoleh data dalam rangka penyusunan tugas akhir dengan judul **"Gambaran Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Jambon"**

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Jambon, 22 April 2026
Kepala Puskesmas Jambon

Mohamad Budi Setiawan, S.Kep.,Ners
NIP. 19730418 199603 1 001

Lampiran 11 Lembar Dokumentasi Pre dan Post Senam Hipertensi

Lembar Dokumentasi Pre dan Post Senam Hipertensi

NO	NAMA	PRE-TEST	SENAM HIPERTENSI		POST- TEST
1.	Ny. K	TD: 150/100	Tidak Tepat		TD: 140/80
			Cukup Tepat		
		Nadi: 98	Kurang Tepat		Nadi: 95
			Tepat	√	
2.	Tn. S	TD: 150/90	Tidak Tepat		TD: 130/80
			Cukup Tepat		
		Nadi: 91	Kurang Tepat		Nadi: 89
			Tepat	√	
3.	Ny. S	TD: 140/90	Tidak Tepat		TD: 130/80
			Cukup Tepat		
		Nadi: 87	Kurang Tepat		Nadi: 88
			Tepat	√	
4.	Ny. T	TD: 160/90	Tidak Tepat		TD: 130/80
			Cukup Tepat		
		Nadi: 83	Kurang Tepat		Nadi: 80
			Tepat	√	
5.	Ny. M	TD: 160/100	Tidak Tepat		TD: 140/90
			Cukup Tepat		
		Nadi: 91	Kurang Tepat		Nadi: 86
			Tepat	√	
6.	Tn. K	TD: 140/90	Tidak Tepat		TD: 130/80
			Cukup Tepat		
		Nadi: 95	Kurang Tepat		Nadi: 90
			Tepat	√	
7.	Ny. S	TD: 150/90	Tidak Tepat		TD: 130/80
			Cukup Tepat		
		Nadi: 87	Kurang Tepat		Nadi: 82
			Tepat	√	
8.	Ny. S	TD: 150/90	Tidak Tepat		TD: 140/90
			Cukup Tepat		
		Nadi: 80	Kurang Tepat		Nadi: 76
			Tepat	√	
9.	Ny. B	TD: 150/100	Tidak Tepat		TD: 140/80
			Cukup Tepat		
		Nadi: 77	Kurang Tepat		Nadi: 80
			Tepat	√	
10.	Ny. M	TD: 140/90	Tidak Tepat		TD: 130/80
			Cukup Tepat		
		Nadi:	Kurang Tepat		Nadi:

		86	Tepat	√	86
11.	Ny. M	TD: 140/90	Tidak Tepat		TD: 130/80
			Cukup Tepat		
		Nadi: 85	Kurang Tepat		Nadi: 83
			Tepat	√	
12.	Ny. S	TD: 150/90	Tidak Tepat		TD: 130/80
			Cukup Tepat		
		Nadi: 81	Kurang Tepat		Nadi: 75
			Tepat	√	
13.	Tn. A	TD: 160/90	Tidak Tepat		TD: 140/80
			Cukup Tepat		
		Nadi: 96	Kurang Tepat		Nadi: 91
			Tepat	√	
14.	Ny. T	TD: 170/100	Tidak Tepat		TD: 150/90
			Cukup Tepat		
		Nadi: 96	Kurang Tepat		Nadi: 94
			Tepat	√	
15.	Ny. M	TD: 170/90	Tidak Tepat		TD: 160/80
			Cukup Tepat		
		Nadi: 95	Kurang Tepat		Nadi: 93
			Tepat	√	
16.	Ny. N	TD: 160/90	Tidak Tepat		TD: 140/80
			Cukup Tepat		
		Nadi: 89	Kurang Tepat		Nadi: 88
			Tepat	√	
17.	Ny. T	TD: 150/90	Tidak Tepat		TD: 130/80
			Cukup Tepat		
		Nadi: 88	Kurang Tepat		Nadi: 87
			Tepat	√	
18.	Ny. M	TD: 150/100	Tidak Tepat		TD: 140/90
			Cukup Tepat		
		Nadi: 84	Kurang Tepat		Nadi: 86
			Tepat	√	
19.	Ny. J	TD: 160/90	Tidak Tepat		TD: 140/90
			Cukup Tepat		
		Nadi: 90	Kurang Tepat		Nadi: 90
			Tepat	√	
20.	Ny. S	TD: 150/100	Tidak Tepat		TD: 130/90
			Cukup Tepat		
		Nadi: 91	Kurang Tepat		Nadi: 87
			Tepat	√	

Lampiran 12 Tabulating Pre dan Post Senam Hipertensi

Tabulating Pre dan Post Senam Hipertensi

No	Pre-Tes (Sebelum Senam Hipertensi)			Post-Tes (Setelah Senam Hipertensi)		
	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)	Nadi (x/menit)	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)	Nadi (x/menit)
1.	150	100	98	140	80	95
2.	150	90	91	130	80	89
3.	140	90	87	130	80	88
4.	160	90	83	130	80	80
5.	160	100	91	140	90	86
6.	140	90	95	130	80	90
7.	150	90	87	130	80	82
8.	150	90	80	140	90	76
9.	150	100	77	140	80	80
10.	140	90	86	130	80	86
11.	140	90	85	130	80	83
12.	150	90	81	130	80	75
13.	160	90	96	140	80	91
14.	170	100	96	150	90	94
15.	170	90	95	160	80	93
16.	160	90	89	140	80	88
17.	150	90	88	130	80	87
18.	150	100	84	140	90	86
19.	160	90	90	140	90	90
20.	150	100	91	130	90	87

Lampiran 13 Dokumentasi





Lampiran 14 Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Noka Ifit Anteana
 NIM : P17250231018
 Dosen Pembimbing : Agus Wiwiwt Suwanto, S.Kep.Ns., M.Kep
 Judul KTI : Gambaran Penurunan Tekanan Darah Sebelum
 Dan Setelah Senam Hipertensi Pada Penderita
 Hipertensi Di Puskesmas Jambon

No.	Tanggal	BAB	Rekomendasi Pembimbing	Tanda Tangan
1.	02 Januari 2026	I	1. Pengajuan Judul (ACC) 2. Pengajuan Bab I 3. Tambahkan keunggulan senam hipertensi di latar belakang 4. Ganti wilayah puskesmas (Oleh : Agus Wiwit S,S.Kep,Ns,M.Kep)	
2.	05 Januari 2026	I-II	1. ACC Bab I 2. Lanjut BAB II 3. Tambahkan materi hubungan senam hipertensi dengan penurunan tekanan darah di BAB II (Oleh : Agus Wiwit S,S.Kep,Ns,M.Kep)	
3.	06 Januari 2026	II-III	1. Ganti kerangka teori 2. Ganti kerangka kerja 3. Tambahkan penjelasan instrument penelitian 4. Tambahkan lampiran tabel <i>instrument variable dependent</i> kelompok perlakuan dan kontrol 5. Perbaiki kriteria inklusi dan kriteria eksklusi 6. Tambahkan lampiran SOP senam hipertensi (Oleh : Agus Wiwit S,S.Kep,Ns,M.Kep)	

4.	07 Januari 2026	III	1. Tambahkan pembahasan nadi lampiran tabel <i>instrument variable dependent</i> kelompok perlakuan dan kontrol 2. Mengganti Analisa data yang sesuai dengan penelitian 3. Tambahkan lampiran lembar konsul 4. ACC Ujian Seminar Proposal	
5.	19 Januari 2026	III	1. Ganti judul 2. Ganti Analisa data (Oleh : Agus Wiwit S,S.Kep,Ns,M.Kep)	
6.	20 Januari 2026	I-III	1. Perbaiki penulisan bahasa asing 2. Perbaiki kata pengantar 3. Perbaiki penulisan data kasus hipertensi di ponorogo pada bagian justifikasi di latar belakang 4. Ganti kerangka kerja 5. Perbaiki jumlah populasi 6. Ganti <i>total sampling</i> menjadi <i>purposive sampling</i> 7. Jelaskan lebih detail kriteria inklusi dan kriteria eksklusi 8. Hapus penjelasan dan tabel <i>instrument variable dependent</i> dan <i>instrument variable independent</i> di bagian instrument penelitian 9. Hapus penjelasan scoring di bagian pengelolaan data 10. Perbaiki penulisan ejaan kata di daftar pustaka (Oleh : Gandes Widya H. S.Kep.Ns.M.Kep)	
7.	21 Januari 2026	Lampiran	1. Tambahkan tabel lembar dokumentasi untuk pengukuran darah dan nadi sebelum senam hipertensi, ketepatan senam hipertensi, serta pengukuran darah dan nadi setelah senam hipertensi 2. ACC Ketua Penguji (Oleh : Gandes Widya H. S.Kep.Ns.M.Kep)	

8.	22 Januari 2026	III	1. Jelaskan lebih detail kriteria inklusi dan kriteria eksklusi 2. Tambahkan penjelasan hasil ukur dan skala ukur pada tabel definisi oprasional 3. Tambahkan lembar konsultasi 4. ACC pembimbing (Oleh : Agus Wiwit S,S.Kep,Ns,M.Kep)	
9.	16 April 2026	IV	1. Pengajuan BAB IV 2. Hapus 20 responden kelompok kontrol karena judul gambaran bukan pengaruh 3. Hilangkan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menjadi 20 responden penderita hipertensi 4. Ganti menjadi 20 responden pre dan post senam hipertensi 5. Ubah BAB III menjadi 20 responden penderita hipertensi 6. Gabungkan tabel distribusi frekuensi pre dan post senam hipertensi (Oleh : Agus Wiwit S,S.Kep,Ns,M.Kep)	
10.	16 April 2026	IV	1. ACC BAB III 2. ACC tabel distribusi frekuensi 3. Tambahkan pembahasan lebih banyak 4. Tambahkan opini penulis pada bagian pembahasan (Oleh : Agus Wiwit S,S.Kep,Ns,M.Kep)	
11.	20 April 2026	IV	1. Tambah pembahasan terkait dengan terdapat 1 responden yang tidak mengalami penurunan tekanan darah sistole (berada pada katerogi hipertensi sedang) post senam hipertensi 2. Kurangi bagian keterbatasan studi kasus yang sesuai saat dilaksanakannya penelitian (Oleh : Agus Wiwit S,S.Kep,Ns,M.Kep)	
12.	20 April 2026	V	1. ACC BAB IV 2. Ringkas secara singkat Kesimpulan sesuai dengan tujuan khusus	

			3. ACC BAB V 4. ACC Ujian Seminar Hasil (Oleh : Agus Wiwit S,S.Kep,Ns,M.Kep)	
13.	26 Mei 2026	I-V	1. Ganti Judul 2. Ganti abstrak 3. Benarkan waktu penelitian 4. Tambah keterangan kategori hipertensi pada tabel hasil penelitian 5. Beri keterangan lengkap terkait penjelasan pada tabel hasil penelitian 6. Hilangkan hasil dan pembahasan terkait nadi 7. Urutkan pembahasan yang sesuai (Fakta, Teori, Opini) 8. Buat Kesimpulan lebih lengkap sesuai tujuan (Oleh : Gandes Widya H. S.Kep.Ns.M.Kep)	
14.	29 Mei 2026	IV dan Daftar Pustaka	1. Tambahkan tujuan dan teknik pengambilan sampel di daftar Pustaka 2. Judul tabel 1 spasi, rata kiri 3. Rapikan daftar Pustaka 4. ACC Ketua Penguji (Oleh : Gandes Widya H. S.Kep.Ns.M.Kep)	
15.	1 Juni 2026	IV	1. Ganti judul 2. Ubah urutan pembahasan menjadi fakta-teori-opini 3. Cari teori 5 tahun terakhir tentang berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk pengukuran tekanan darah setelah senam/olahraga 4. ACC Pembimbing (Oleh : Agus Wiwit S,S.Kep,Ns,M.Kep)	

Lampiran 15 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Noka Ifit Anteana
 TTL : Ponorogo, 12 November 2004
 Alamat : Jl. Salak Selatan No. 01, RT
 003/RW 003, Kel. Keniten,
 Kec. Ponorogo, Kab.
 Ponorogo
 Nama Ayah : Anteng Budiantoro
 Nama Ibu : Nurdiana
 No. Hp : 089507160500
 Email : anteananoka@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. TK Aisyiyah Keniten, Lulus Tahun 2011
2. SD Negeri 1 Jingglong, Lulus Tahun 2017
3. SMP Negeri 1 Ponorogo, Lulus Tahun 2020
4. SMA Negeri 3 Ponorogo, Lulus Tahun 2023
5. Sedang menyelesaikan pendidikan di Program Studi Diploma III Keperawatan
Kampus Kabupaten Ponorogo, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang